



Un mode de vie actif avec la Fédération du sport francophone de l'Alberta

Petits trucs et astuces pour augmenter votre dépense énergétique

Comment optimiser vos dépenses énergétiques ?

Le corps humain n'est pas fait pour vivre assis. Mais avec l'évolution de la technologie, moins d'efforts nous sont exigés mentalement mais aussi physiquement. Voilà comment au fil des ans, nous sommes devenus moins actifs et dépensons moins d'énergie. La conséquence est évidente : gain de poids. Les études le démontrent, le taux d'obésité au Canada a fortement augmenté en vingt ans. Selon Statistique Canada, le taux d'obésité en 1979 se situait à 14 %. En 2007, le taux avait atteint 25 %. Et selon l'Agence de la santé publique du Canada, la tendance montre une augmentation constante.

Comme n'importe quelle mauvaise habitude, la sédentarité peut se briser. Il faut simplement commencer par apprendre et appliquer de bonnes habitudes au quotidien. Éventuellement, l'application de ces habitudes se fera sentir sur la balance et surtout sur notre bien-être.

Par où commencer?

Voici quelques trucs faciles à réaliser au cours d'une journée chargée ou pas. Une règle d'or est de ne pas rester assis plus d'une heure. Idéalement après avoir été assis 60 minutes sur une chaise, levez-vous et revenez qu'après dix minutes. Profitez de ces dix minutes pour faire des étirements. Au travail, utilisez ces minutes pour aller vous chercher un verre d'eau, chercher un dossier (en restant debout) ou encore faire un peu de rangement.

Lever des poids en regardant une émission est une autre activité qui peut se faire sans peine. Travaillez vos biceps pendant les pauses publicitaires. Les poids d'entraînement peuvent être remplacés par des bouteilles d'eau pleine (1litre). Debout, le dos droit, les bras le long du corps et avec un poids dans chaque main montez la charge. Vos avant-bras doivent se retrouver perpendiculaires au sol. Puis redescendez la charge en gardant le contrôle. Répétez l'exercice le temps d'une pause publicitaire (environ deux minutes).

Ajoutez cinq minutes de marche quotidienne à votre horaire. Si vous utilisez le transport en commun, plutôt qu'attendre votre autobus au même arrêt, marchez au prochain. Ne cherchez pas l'espace de stationnement le plus près

LA FÉDÉRATION DU SPORT FRANCOPHONE DE L'ALBERTA



d'une entrée. Garez plutôt votre véhicule aussi loin que possible. Il faut mentionner qu'acheter un podomètre peut s'avérer être un bon investissement. Faire 2500 pas par jour peut contribuer à la perte de 10 livres en un an!

Vous êtes saisi d'une fringale de chocolat, de croustilles ou de bonbons? Ne vous privez pas, mais marchez jusqu'à l'épicerie! Plusieurs aller-retour la même semaine seront assez pour vous dissuader de répondre à vos envies.

Emprunter les escaliers du travail, de la maison, du centre commercial ou de l'école est à votre avantage. Monter les escaliers est un excellent exercice. Trop souvent sous prétexte d'être fatigué ou pressé, on emprunte les ascenseurs et les escaliers mécaniques. Sachez qu'en montant des escaliers pour une durée de deux à trois minutes par jour vous éliminerez une à deux livres par an.

Et pour terminer, ne négligez pas les étirements qui favorisent le bon fonctionnement de vos muscles. Nos muscles deviennent tendus au nombre d'heures où nous avons la position assise ou debout à nos emplois. Faire des exercices d'étirement le matin et le soir augmentera la circulation sanguine et permettra aux muscles de se réchauffer. Tout ce qu'il nous faut pour se déplacer avec aisance.